

AKTYWIZACJA PRZED TRENINGOWA I PREWENCJA URAZÓW W TRENINGU DZIECI.

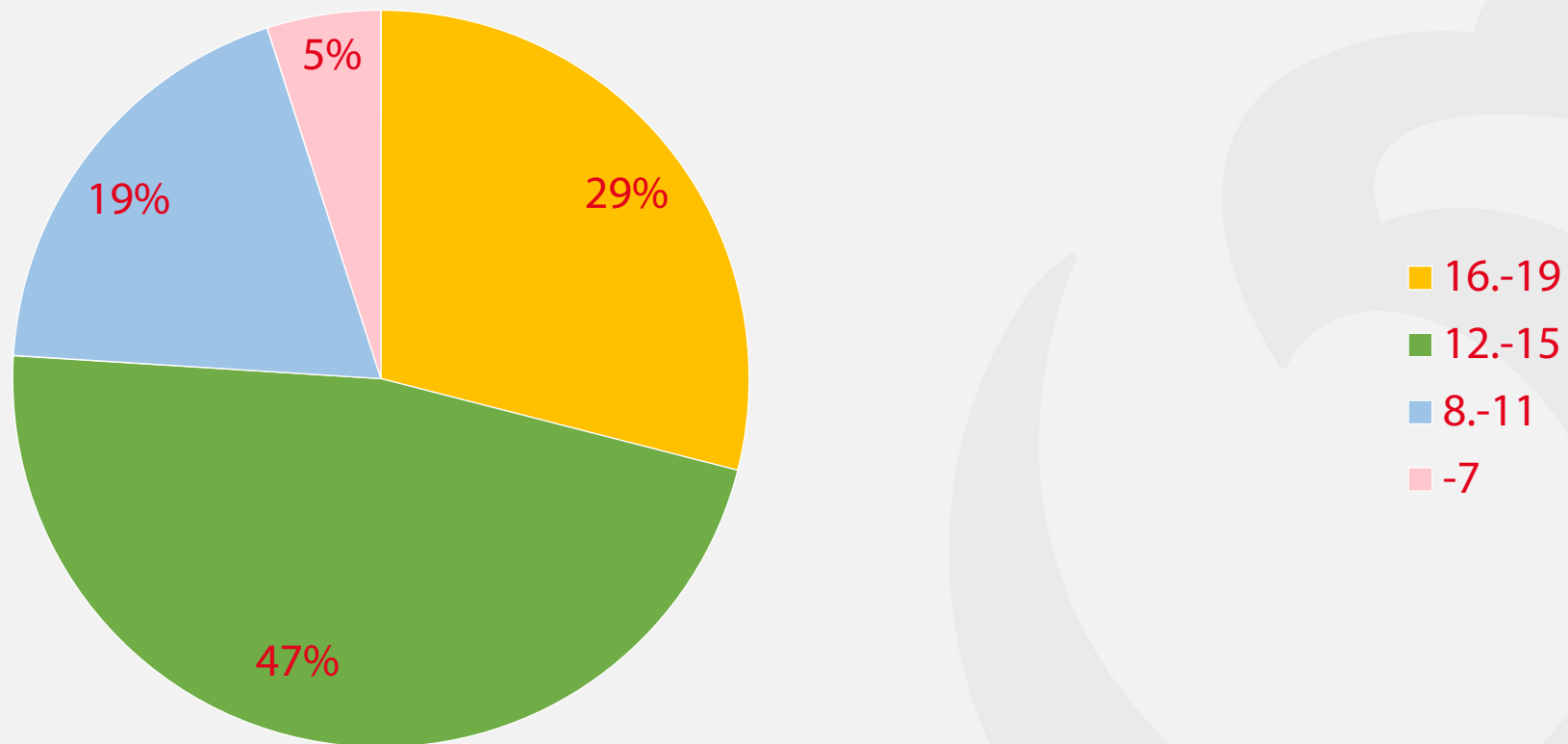


PZPN

Łączy nas piłka



Udział procentowy urazów w piłce nożnej dzieci i młodzieży według wieku



National Electronic Injury Surveillance System (NEISS) 2014



Częstotliwość odniesienia urazu w piłce nożnej dzieci i młodzieży - 2014

- 2 urazy na 1000 ekspozycji u dzieci poniżej 12 roku życia
- 4 do 7,6 urazów na 1000 ekspozycji u dzieci powyżej 12 roku życia
- Grupa największego ryzyka 12-15 lat



NAJCZĘSTSZE URAZY WŚRÓD DZIECI

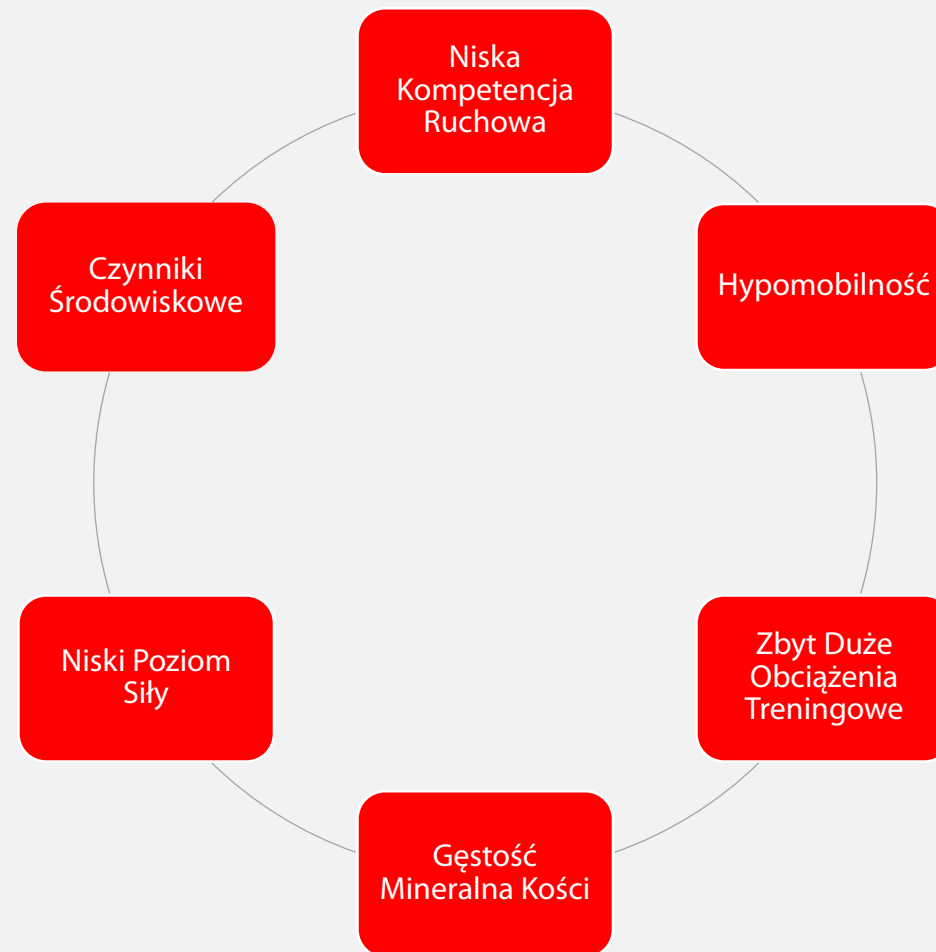




- Bóle przedniego przedziału kolana (Osgood-Schlatter)
- Bóle pięty i podszwowej części stopy (Choroba Severe'a)
- Bóle w okolicach dolnego odcinka pleców
- Złamania zmęczeniowe



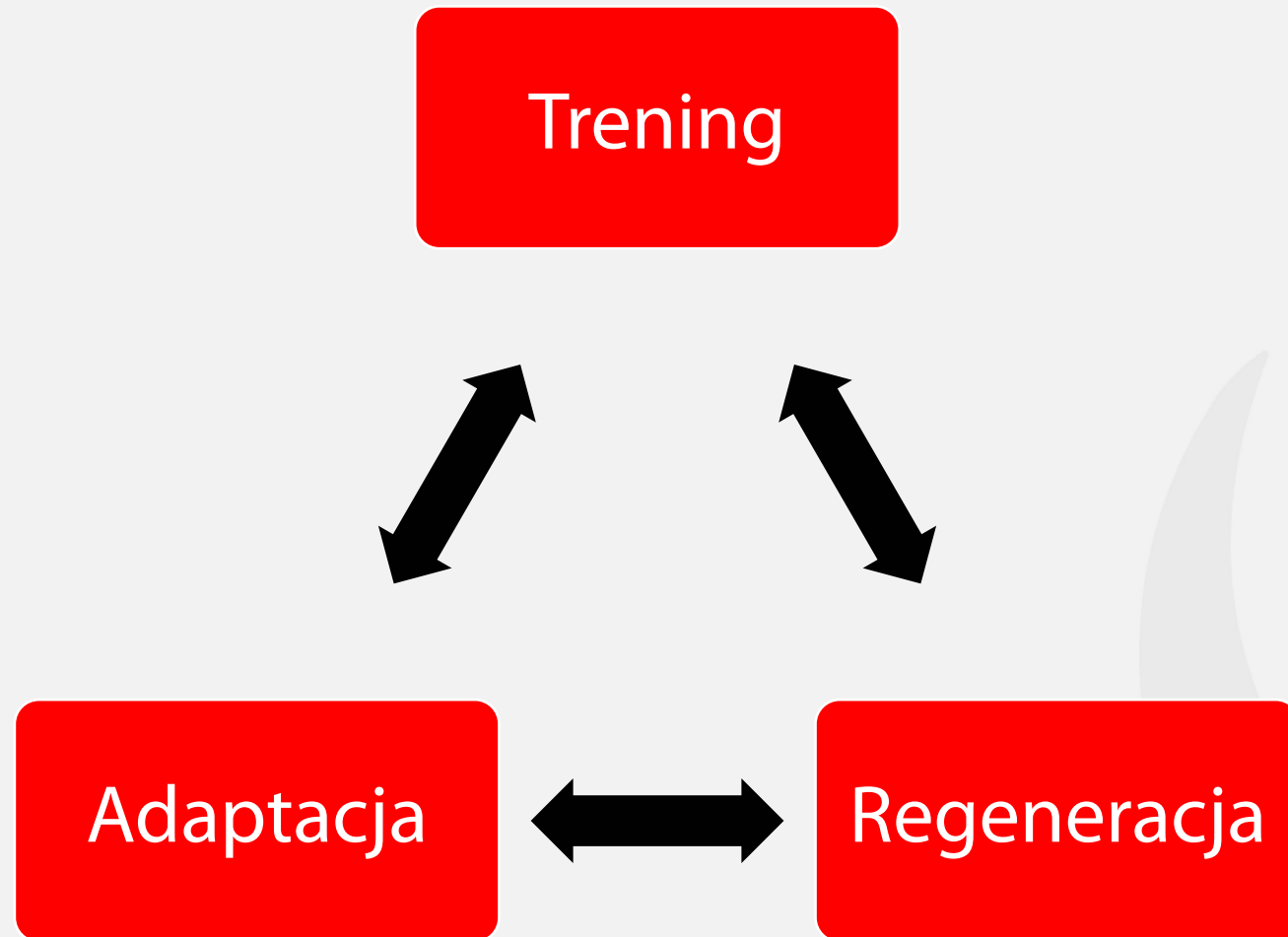
CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO URAZU U DZIECI





JAK ZAPOBIEGAĆ URAZOM DZIECI?



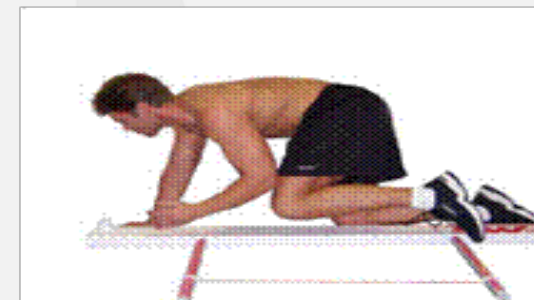




CO MOŻEMY ZROBIĆ JAKO TRENERZY?



OCENA FUNKCJONALNA





YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL DLA MĘŻCZYZN																					
WIEK CHRONOLOGICZNY (LATA)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
OKRES DORASTANIA	WCZESNE DZIECIŃSTWO			DZIECIŃSTWO							WIEK NASTOLETNI									DOROSŁOŚĆ	
TEMPO WZROSTU	GWAŁTOWNY WZROST			JEDNOSTAJNY WZROST							NASTOLETNI ZRYW									SPADEK TEMPA WZ	
STAN DOJRZAŁOŚCI	LATA PRZED PHV										PHV		LATA PO PHV								
ADAPTACJA TRENINGOWA	ADAPTACJA NEUROLOGICZNA (ZALEŻNA OD WIEKU)										KOMBINACJA ADAPTACJI NEUROLOGICZNEJ I HORMONALNEJ (ZALEŻNA OD T										
ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE	FMS		FMS			FMS			FMS												
	SSS		SSS			SSS			SSS												
	GIBKOŚĆ		GIBKOŚĆ							GIBKOŚĆ											
	ZWINNOŚĆ		ZWINNOŚĆ							ZWINNOŚĆ			ZWINNOŚĆ								
	SZYBKOŚĆ		SZYBKOŚĆ							SZYBKOŚĆ			SZYBKOŚĆ								
	MOC		MOC							MOC			MOC								
	SIŁA		SIŁA							SIŁA			SIŁA								
	HIPERTROFIA										HIPERTROFIA	HIPERTROFIA								HIPERTROFIA	
	WYTRZYMAŁOŚĆ		WYTRZYMAŁOŚĆ									WYTRZYMAŁOŚĆ				WYTRZYMAŁOŚĆ					
STRUKTURA TRENINGU	BRAK					MAŁA					UMIARKOWANA			WYSOKA			BARDZO WYSOKA				



ODPOWIEDNIA ROZGRZEWKA

- *MOBILIZACJA*
- *AKTYWACJA*
- *PODNIESIENIE TEMPERATURY CIAŁA*
- *ELASTYCZNOŚĆ DYNAMICZNA*
- *INTEGRACJA RUCHÓW*
- *POBUDZENIE NERWOWE*

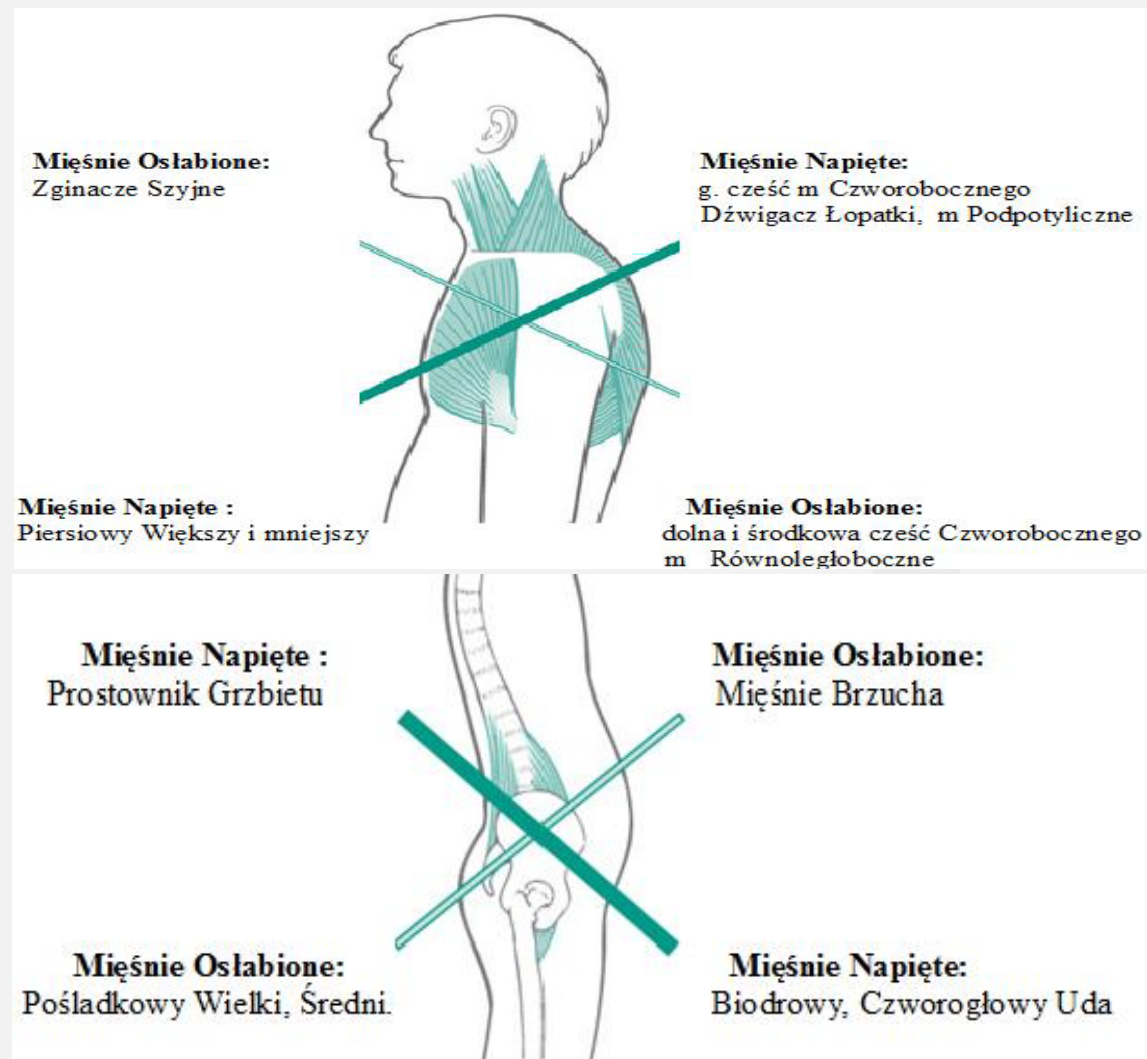


AKTYWACJA PRZED TRENINGOWA





Zespół skrzyżowania górnego i dolnego





POWÓD?





CEL?

- Poprawa zakresu ruchu
- Pobudzenie kluczowych grup mięśniowych
 - Obręcz biodrowa
 - Tułów
 - Obręcz barkowa
- Poprawa koordynacji we wzorcu ruchowym



POPRAWA ZAKRESU RUCHU

- Obręcz biodrowa





POPRAWA ZAKRESU RUCHU

- Klatka piersiowa / odcinek piersiowy kręgosłupa





POBUDZENIE KLUCZOWYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH

- Obręcz biodrowa





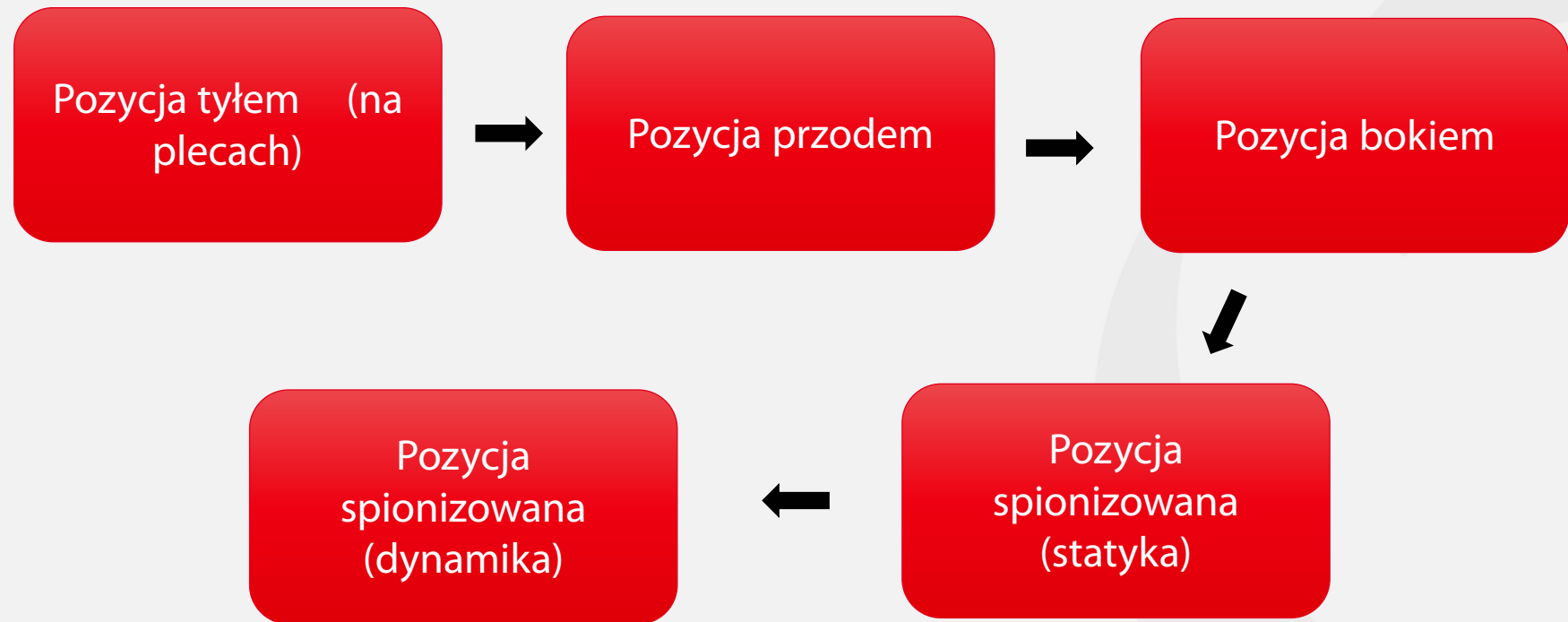
POBUDZENIE KLUCZOWYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH

- Tułów





PROGRESJA ĆWICZEŃ TUŁOWIA





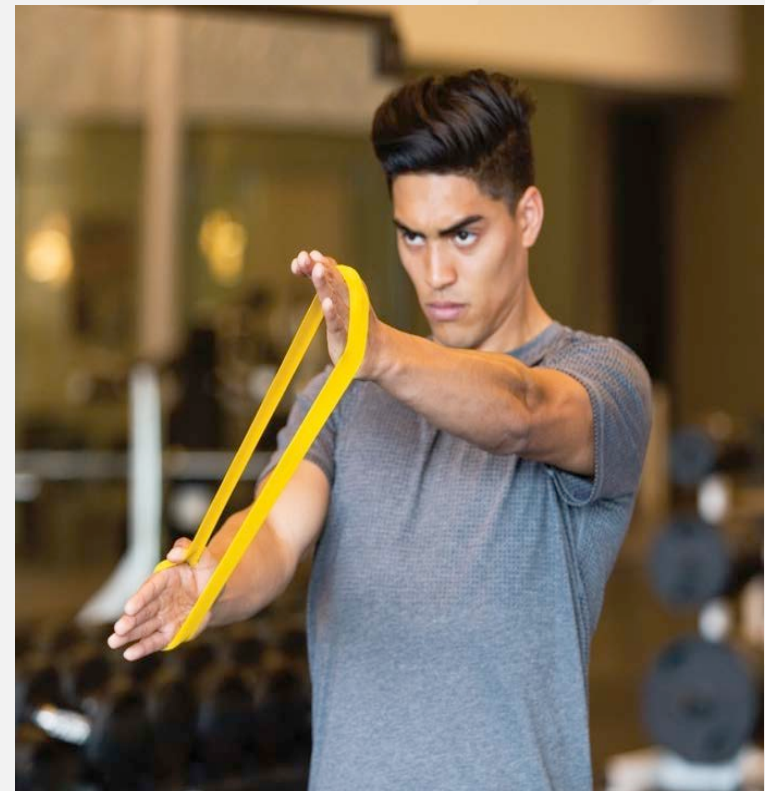
PROGRESJA ĆWICZEŃ TUŁOWIA

1. Kształtowanie stabilności statycznej
2. Zwiększenie zakresu ruchu
3. Zmiana płaszczyzny
4. Kształtowanie stabilności dynamicznej
5. Dodanie oporu zewnętrznego



POBUDZENIE KLUCZOWYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH

- Obręcz Barkowa





KORZYŚCI

- Zmniejszenie ryzyka urazów
- Podniesienie poziomu pobudzenia i przygotowania mentalnego do treningu
- Lepsze przeniesienie energii przez tułów
- Poprawa wydajności ruchu



AKTYWACJA PRZED TRENINGOWA

Podsumowanie

- Jest zestawem kilku ćwiczeń które wzmacniają i aktywują cały łańcuch kinematyczny dając ciału dobrą stabilność oraz efektywność nerwowo mięśniową we wzorcach ruchowych które będą wykorzystany podczas treningu.



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ